



## La vitamine C, mieux protégée sous forme liposomale

(Page 02)

## Qu'est-ce que l'intolérance à l'histamine ?

(Page 02)

## 5 signes qui montrent que vous manquez de mélatonine

(Page 03)

## Un nouvel espoir de traitement pour le syndrome du Covid long ?

(Page 03)

## Fibres solubles ou insolubles : quelles différences ?

Les fibres alimentaires solubles et insolubles désignent l'ensemble des fibres végétales apportées par l'alimentation ne pouvant pas être complètement décomposées par les enzymes digestives. Bien qu'elles soient toutes bénéfiques pour l'organisme, le rôle de ces fibres diffère selon leur solubilité dans l'eau.

Les fibres solubles (pectines, gommes et mucilages) possèdent la capacité de

se dissoudre au contact des liquides présents dans le bol alimentaire en formant un gel visqueux. Grâce à cette capacité de rétention d'eau, elles facilitent le glissement des résidus alimentaires le long du côlon et possèdent une



action très douce sur le transit. Elles sont également très recherchées pour contrôler l'appétit, notamment en vue d'une perte de poids, car elles limitent les apports alimentaires. En effet, elles ralentissent la progression des aliments dans l'estomac et favorisent la sensation de plénitude et de satiété après un repas. Elles auraient également des bénéfices sur le cholestérol\* et le risque de maladies cardiovasculaires\*. Les fibres solubles se situent principalement au cœur des végétaux, notamment dans

les fruits, les algues, les graines de chia ou le psyllium (aussi appelé ispaghul).

Les fibres insolubles (cellulose, lignine), quant à elles, restent en suspension dans les liquides digestifs et possèdent un pouvoir de gonflement élevé. En augmentant le volume des selles, elles possèdent une importante action mécanique sur le transit et stimulent les mouvements de l'intestin. Elles sont

également réputées en prévention de cancer du côlon\*. On les retrouve principalement dans la peau des fruits et des légumes ainsi que dans les céréales complètes et certaines légumineuses (lentilles, pois chiches...). Parfois moins digestes pour les intestins fragiles ou souffrant de colopathie fonctionnelle, il est souvent recommandé de les consommer cuites ou réduites en purée.

Une alimentation variée et équilibrée reste le meilleur moyen de s'assurer un apport en fibres solubles et insolubles suffisant pour profiter de tous leurs bienfaits sur la santé !

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)

## LE DOSSIER DU MOIS

### Cholestérol : une nouvelle année pour retrouver l'équilibre

Si la période des fêtes rime bien souvent avec quelques excès alimentaires, le mois de janvier est une période idéale pour redresser la barre et reprendre sa santé en main. Profitons de cette nouvelle dynamique de début d'année pour faire le point sur le cholestérol et les solutions naturelles qu'il est possible d'apporter...

(À lire page 04)



## Idée reçue : l'anémie est synonyme d'un manque de fer

Contrairement à la croyance populaire, l'anémie ne se résume pas à une simple carence en fer. Elle se définit en réalité par un taux anormalement bas d'hémoglobine dans le sang. Contenue au sein des globules rouges, l'hémoglobine est une protéine riche en fer qui transporte l'oxygène depuis l'appareil respiratoire vers le reste de l'organisme. Elle assure également le transport du dioxygène vers les poumons où il sera expiré. L'anémie entraîne donc une mauvaise oxygénation des tissus à l'origine de nombreux symptômes tels que la fatigue physique, des vertiges, des maux de tête, un essoufflement inhabituel, de la tachycardie ou encore une pâleur de la peau et des muqueuses.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'anémie concernerait 25 % de la population mondiale avec près d'un tiers des femmes en âge de procréer\*. Plusieurs situations peuvent donner lieu à une anémie : une carence en éléments indispensables à la fabrication de

l'hémoglobine (vitamines B9 et B12, fer), la présence d'un trouble inflammatoire chronique, une maladie rénale, un dysfonctionnement de la moelle osseuse ou une perte de sang chronique ou aiguë (métrorragies, ulcères gastro-duodénaux...). Toutefois, la moitié des cas serait attribuable à un déficit en fer et aboutirait à ce que l'on appelle une « anémie fer-



riprive ». Le traitement de l'anémie par carence en fer repose principalement sur une supplémentation visant à combler le déficit martial, généralement sous forme d'une cure de plusieurs mois. Il est à noter que la forme la plus adaptée à la supplémentation est le bisglycinate de fer.

En effet, il s'agit d'un fer associé avec des glycinates, ce qui le protège de l'oxydation et le rend hautement assimilable par l'organisme. De plus, le bisglycinate de fer est la forme la mieux tolérée par l'organisme, notamment au niveau des intestins.

\* Référence disponible sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)

## Ne pas dormir assez expose à... l'égoïsme !

On ne compte plus les méfaits associés à la dette de sommeil. Un nouvel élément vient s'ajouter à la déjà très longue liste de ces conséquences néfastes : dormir insuffisamment nous rendrait égoïstes et asociaux.

Source : [www.destinationsante.com](http://www.destinationsante.com)

• • • •

## Les femmes plus fragiles face à la pollution de l'air

L'impact de la pollution atmosphérique sur notre santé pourrait bien ne pas être le même en fonction du sexe. Une étude canadienne révèle ainsi que l'exposition aux gaz d'échappement diesels provoquerait des altérations dans le sang, plus importantes chez les femmes que chez les hommes.

Source : [www.destinationsante.com](http://www.destinationsante.com)

• • • •

## Surdité : identification d'un nouveau facteur de risque génétique

Des nouveaux travaux indiquent que la mutation d'un récepteur aux hormones thyroïdiennes favoriserait une atteinte de l'audition qui pourrait s'aggraver avec le temps ou l'exposition à des niveaux sonores excessifs.

Source : [www.inserm.fr](http://www.inserm.fr)

• • • •

## Sommeil et immunité, des liens étroits dès les premières années de vie

Après avoir établi un lien entre sommeil et qualité de la vue à l'âge de cinq ans, une équipe Inserm montre cette fois une corrélation avec l'immunité : une courte durée de sommeil dans les premières années de vie semble associée à un taux accru de certaines cytokines pro-inflammatoires, des molécules retrouvées dans plusieurs pathologies fréquentes à l'âge adulte.

Source : [www.inserm.fr](http://www.inserm.fr)

# La vitamine C, mieux protégée sous forme liposomale

La vitamine C est réputée pour soutenir le bon fonctionnement du système immunitaire et pour participer aux défenses antioxydantes de l'organisme. Elle contribue également à la bonne santé des vaisseaux sanguins, des gencives, des os, du cartilage et de la peau. Principalement apportée par les fruits et les légumes, la vitamine C est particulièrement sensible aux éléments extérieurs. En effet, elle se détériore très rapidement au contact de l'air par oxydation, de la chaleur et de la lumière. Ainsi, la plupart des végétaux frais peuvent perdre une grande partie de leur teneur en vitamine C entre la récolte et le moment où ils vont être consommés !

Une supplémentation en vitamine C sous la forme liposomale s'avère être une très bonne solution naturelle pour compléter les apports quand l'alimentation n'est pas optimale ou lorsque les besoins se trouvent

augmentés (fatigue saisonnière, pic épidémique, convalescence, tabagisme...).

La vitamine C liposomale doit son nom à l'emploi de liposomes, de petits sacs lipidiques qui enveloppent



et transportent la vitamine à travers l'organisme jusqu'au cœur des cellules. Le liposome va former une « barrière » hermétique tout autour de la vitamine C qui ne craindra donc plus l'oxygène, les températures ambiantes ou corporelles. Ainsi, à la différence d'une forme « classique », la forme liposomale protège

la vitamine C de toute agression extérieure. En plus d'une conservation optimale, cette galénique offre également l'avantage d'être mieux absorbée à travers la paroi intestinale dans le cas d'une supplémentation orale (en prise sublinguale, la vitamine C liposomale passe directement à travers la muqueuse buccale). Enfin, il est préférable d'opter pour une vitamine C liposomale issue d'un procédé de fabrication innovant et propre, ne nécessitant aucun produit chimique.



VITAMINE C LIPOSOMALE  
VITAMINE C LIPOSOMALE  
SUBLINGUALE  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Qu'est-ce que l'intolérance à l'histamine ?

Naturellement présente dans l'organisme ainsi que dans de nombreux aliments du quotidien, l'histamine est une molécule largement impliquée dans la physiopathologie de nombreux phénomènes inflammatoires et allergiques (intolérance alimentaire, atopie...). Toutefois, à faibles doses, elle contribue à réguler divers processus physiologiques très variés tels que la sécrétion d'acide gastrique, la neurotransmission, la défense immunitaire ou la microcirculation. Ainsi, ces fonctions lui confèrent tantôt des propriétés pharmacologiques, tantôt une certaine toxicité pour l'organisme.

Afin de réguler l'activité de l'histamine, l'organisme est pourvu de systèmes de défense visant à limiter son absorption par voie digestive et à réguler sa libération dans le corps. Le principal axe de protection s'articule autour d'une enzyme ayant pour but de dégrader l'histamine : la diamine oxydase (DAO). Toutefois, dans certains cas, les capacités de

protection de l'organisme peuvent se trouver débordées par le stress, une alimentation déséquilibrée ou trop riche en histamine, une faiblesse enzymatique touchant la DAO ou encore par la prise de certains médicaments. Ce phénomène



aboutissant à une trop forte concentration en histamine dans le sang est couramment appelé « intolérance à l'histamine ». Il se manifeste principalement par des maux de tête, des troubles cutanés (rougeurs, démangeaisons, urticaire...), des écoulements nasaux ou encore des troubles digestifs, plus particulièrement lors de la consommation d'aliments

riches en histamine (poissons, fromages, charcuteries, vin rouge...). Approximativement 15 % de la population souffrirait d'une intolérance à l'histamine, avec une prévalence plus importante chez les femmes. Pourtant, des solutions naturelles peuvent être apportées pour limiter ce phénomène, notamment par le biais d'un apport en DAO naturelle et en actifs favorisant la dégradation de l'histamine (quercétine, EGCG de thé vert, grand plantain...).



HISTAMINE DAO COMPLEXE  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# 5 signes qui montrent que vous manquez de mélatonine

Naturellement produite par la glande pinéale dans le cerveau, la mélatonine est l'hormone centrale de la régulation des rythmes chronobiologiques. Aussi appelée hormone du sommeil, sa fabrication augmente à la tombée de la nuit pour favoriser l'endormissement, puis diminue progressivement jusqu'au moment du lever.

Ainsi, elle contribue à synchroniser l'horloge biologique avec le rythme circadien auquel la plupart des fonctions de l'organisme sont soumises. De nombreux facteurs peuvent influencer la synthèse de mélatonine: carences nutritionnelles, stress, exposition aux écrans, manque de lumière naturelle en hiver, travail nocturne, voyages à l'étranger ou encore changements d'heure semestriels...

Un manque de mélatonine peut se manifester par:

**1. Une mauvaise qualité de sommeil:** insomnies, réveils nocturnes, sommeil non réparateur, somnolence diurne...

**2. Des troubles de l'humeur:** anxiété, irritabilité, déprime saisonnière...

**3. Une baisse de la libido:** perte d'intérêt pour la vie sexuelle.



**4. Des difficultés cognitives:** troubles de la mémoire, de l'apprentissage ou de la concentration pouvant se manifester tout au long de la journée.

**5. Une défense antioxydante amoindrie:** de par la nature antioxydante de la mélatonine, un dérèglement peut impacter la protection cellulaire contre le stress oxydatif (vieillesse prématurée, inflammation, faiblesse immunitaire...).

D'après de nombreuses études scientifiques, un apport externe en mélatonine peut contribuer à rétablir un rythme veille/sommeil normal et permettre de lutter efficacement contre les effets indésirables d'un dérèglement de la synthèse endogène\*.

Vous souhaitez savoir si vous êtes concerné par un éventuel déficit en mélatonine ? Faites le test sur notre blog [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr) !

\* Référence disponible sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



MÉLATONINE SPRAY - ENDORMYL®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Un nouvel espoir de traitement pour le syndrome du Covid long ?

Fatigue chronique, troubles respiratoires, faiblesse musculaire... Chez certaines personnes, les symptômes de la COVID-19 peuvent perdurer pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois après l'infection. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le Covid long concernerait plus de 10 % des personnes initialement infectées, soit près de 11,5 millions de personnes dans le monde. Ce syndrome, encore mal compris, a une forte incidence sur le quotidien des personnes concernées qui peinent à retrouver une vie normale.

Une récente étude publiée dans la revue *Frontiers in Molecular Biosciences* met en avant l'efficacité d'une supplémentation en ubiquinol, forme active de la coenzyme Q10, pour accélérer le rétablissement du COVID long\*.



En effet, les personnes ayant reçu une supplémentation de 100 mg d'ubiquinol deux fois par jour pendant cinq semaines, ont ressenti une nette amélioration des symptômes cliniques, notamment de la fatigue générale, des difficul-

tés respiratoires, des palpitations cardiaques, des maux de tête, des douleurs thoraciques, dorsales, musculaires et articulaires. Pour rappel, l'ubiquinol est naturellement présent dans

gène anormalement bas. Le Dr Zuzana Sumbalova, en charge de cette étude clinique, expose ainsi le rôle significatif de l'ubiquinol dans la régénération de la santé mitochondriale et la réduction des symptômes chez les patients souffrant du syndrome de Covid long.

Enfin, il est à noter que les chercheurs ont utilisé de l'ubiquinol microencapsulé hautement biodisponible (brevet Ubiquinol™ Kaneka), ce qui leur a permis d'observer une réelle augmentation de la concentration en ubiquinol dans l'organisme.

\* Référence disponible sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



UBIQUINOL 100  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Cholestérol : une nouvelle année pour retrouver l'équilibre

Si la période des fêtes rime bien souvent avec quelques excès alimentaires, le mois de janvier est une période idéale pour redresser la barre et reprendre sa santé en main. Profitons de cette nouvelle dynamique de début d'année pour faire le point sur le cholestérol et les solutions naturelles qu'il est possible d'apporter.

Le cholestérol est probablement la molécule dont le nom est le plus familier du grand public. Souvent diabolisé, il joue pourtant un rôle essentiel dans de nombreux processus vitaux au sein de l'organisme (synthèse hormonale, digestion biliaire...). En tant que lipide non soluble dans l'eau, le cholestérol est transporté à l'intérieur de véhicules appelés lipoprotéines afin de circuler librement dans le sang. Parmi elles, les lipoprotéines de basse densité (LDL) dirigent le cholestérol vers l'ensemble des cellules qui en font divers usages. Appelée « mauvais cholestérol », le LDL-cholestérol en excès a tendance à se déposer sur la paroi des artères où il contribue à la formation de plaques d'athérome. Bien que près de 20 % de la population soit concernée, l'excès de LDL-cholestérol semble souvent sous-diagnostiqué\*. Pourtant, l'hypercholestérolémie est aujourd'hui considérée comme un véritable facteur de risque cardiovasculaire. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), elle serait à l'origine d'un infarctus sur deux en France et entraînerait la perte de 75 millions d'années de vie en bonne santé par an\*.

Pour lutter contre l'excès de LDL cholestérol, il convient, en premier lieu, d'optimiser son alimentation. Pour ce faire, il est conseillé d'éviter les mauvaises graisses comme les fritures, le beurre, le fromage, les charcuteries ou encore les plats industriels. À l'inverse, il est important de privilégier les sources végétales ou animales d'oméga-3 (maquereaux, sardines, huile de cameline...). Il est également recommandé de mettre l'accent sur les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses car les fibres qu'ils renferment permettent de réduire l'absorption du cholestérol alimentaire par l'intestin. Bien que ces mesures diététiques soient essentielles, elles ne suffisent pas toujours. Effectivement, seul 20 à 30 % du cholestérol provient de l'alimentation (le reste étant fabriqué par l'organisme lui-même). Il est donc parfois

judicieux de soutenir l'organisme, notamment grâce à des plantes et des actifs naturels reconnus pour leurs bienfaits sur le métabolisme du cholestérol et sur la santé cardiovasculaire. Parmi les plus étudiés par la science, on retrouve notamment :

**La levure de riz rouge** : elle est issue de la fermentation du riz blanc par un champignon rouge et est traditionnellement utilisée comme soutien naturel pour abaisser le taux de cholestérol. En



effet, de nombreux chercheurs s'accordent à dire que la levure de riz rouge pourrait être une alternative très intéressante pour les personnes intolérantes aux statines ou présentant des douleurs musculaires, des troubles digestifs ou une augmentation de leurs transaminases\*. Il semblerait également que la levure de riz rouge soit intéressante en cas d'athérosclérose, notamment pour réduire les risques de rupture de la plaque d'athérome\*.

**La nattokinase** : il s'agit d'une enzyme naturellement présente dans les fèves de soja fermentées (natto) et qui possède également un effet hypolipidémiant naturel. Il a été démontré que la nattokinase pouvait réduire significativement le taux de cholestérol total, de LDL cholestérol tout en améliorant le bilan lipidique global\*. La prise d'une supplémentation en nattokinase montre également une diminution de l'hypertension artérielle, facteur de risque important des troubles

cardiovasculaires\*. Pour bénéficier pleinement de ces bienfaits, Nattiasse® est un actif breveté proposant une nattokinase pure avec une activité enzymatique certifiée.

**L'ubiquinol** : c'est la forme active de la coenzyme Q10 naturellement présente dans l'organisme. Il est réputé pour soutenir la sphère cardiovasculaire\*, notamment en cas d'athérosclérose\*, d'hypertension artérielle\* ou encore pour prévenir les récurrences d'infarctus\*. Cette molécule est également conseillée pour contrer les éventuels inconvénients des traitements hypocholestérolémiants, souvent associés à une importante dégradation du statut de l'organisme en ubiquinol. Pour garantir des apports en ubiquinol suffisants, l'actif breveté Kaneka Ubiquinol™ offre une forme d'ubiquinol microencapsulée naturelle, bio-identique et biodisponible. Kaneka Ubiquinol™ est doté d'une stabilité importante car protégé dans une matrice végétale naturelle.

**L'ail** : c'est un véritable allié de la santé cardiovasculaire permettant de protéger les veines et les artères en diminuant la viscosité du sang\*. Il a également fait l'objet de nombreuses études mettant en valeur ses bienfaits sur les taux de cholestérol et de triglycérides sériques\*.

Enfin, le maintien d'une cholestérolémie normale et la protection du système cardiovasculaire passent également par une bonne hygiène de vie. Le tabagisme et le stress sont les principaux facteurs à éviter. *A contrario*, la pratique d'une activité physique régulière est fortement conseillée par la Fédération Française de Cardiologie (FFC).

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



CHOLESNAT®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Renseignements

Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h  
composez-le : +33 (0) 549 283 669  
Courriel : [contact@copmed.fr](mailto:contact@copmed.fr)  
Site : [www.copmed.fr](http://www.copmed.fr)  
Blog : [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



Pour recevoir gratuitement tous les mois Bio Infos Santé, vous pouvez vous inscrire à notre Lettre d'information sur notre Blog. Si toutefois vous désirez recevoir la version imprimée, merci d'envoyer un chèque de 11 € (pour 11 numéros) à l'ordre des Laboratoires COPMED.

Laboratoires COPMED, 93 boulevard Ampère,  
CS 30 001, 79 184 Chauray CEDEX



Bio Infos Santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30 001, 79 184 Chauray CEDEX.